

Gripe: O que Você pode fazer

Lista de suprimentos

Tenha os suprimentos abaixo na sua casa. Eles são úteis ao cuidar de alguém com gripe. Vários desses suprimentos podem ser encontrados em supermercados, lojas de conveniência ou farmácias.

- Sabão para lavar as mãos
- Anti-séptico de mão à base de álcool, como Purell® ou uma marca de loja para limpar as mãos
- Remédios
 - Acetaminofen (como Tylenol® ou uma marca de loja) ou ibuprofeno (como Advil®, Motrin® ou uma marca de loja)
 - Aspirina (como Bayer® ou uma marca de loja) para pessoas com 19 anos de idade ou mais
 - Remédio para tosse e resfriado (para crianças com 6 anos ou mais e adultos)
 - Pastilhas para garganta
 - Uma colher de medida para remédio ou uma pipeta para facilitar a administração da dose certa de remédio em líquido, especialmente para crianças. Colheres comuns não devem ser usadas porque elas não medem com precisão.

Verifique as datas de validade dos remédios da sua casa regularmente. Jogue fora qualquer remédio vencido.

- Termômetro(s) para conferir a temperatura do corpo
 - Você pode precisar de tipos diferentes de termômetros dependendo das idades das pessoas que vivem na sua casa.
- Líquidos como água, sucos de frutas e vegetais, sopas e caldos e bebidas como Gatorade® ou uma marca de loja (para adultos) e Pedialyte® ou uma marca de loja (para crianças)
- Alimentos fáceis de serem digeridos (como aveia, molho de maçã e arroz)
- Desinfetante para casa para limpar as superfícies
- Toalhas de papel para limpar e secar as mãos
- Sacos de lixo para forrar cestos de lixo
- Blocos de anotações e canetas ou lápis
- Um suprimento extra de alimentos especiais, remédios ou equipamentos necessários para você ou algum membro da sua família devido a alguma doença crônica

